

# Poulet au Curry Vert

## Informations:

- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 1 h
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine

## Ingrédients :

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 blancs de poulet
- 250 ml de lait de coco
- pâte de curry vert
- 1 échalote
- riz thaïlandais (jasmin rice) pour 4 personnes

## Instructions :

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée où vous ferez cuire le riz.
- Emincez et faites revenir l'oignon et l'échalote dans le filet d'huile d'olive à feu doux durant 1 mn.
- Coupez entre-temps les blancs de poulet en cubes de +/- 2 cm d'épaisseur que vous rajouterez dans la poêle. Salez et poivrez.
- Faites revenir durant 3 mn les blancs de poulet à feu moyen.
- Rajoutez une cuillère à café de pâte de curry vert au poulet.
- Laissez cuire le mélange durant 30 secondes.
- Rajoutez ensuite le lait de coco et laissez réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Servez avec le riz et dégustez...

## Bœuf au Curry Panang



### Informations:

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

### Ustensiles :

- 1 wok / poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine
- 1 cuillère en bois

### Ingédients :

- 2 poivrons rouge (et/ou verts)
- 600 g de bœuf
- 600 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge (curry panang)
- 400 g de riz blanc
- 200 g de pois mange tout facultatif
- branche de citronnelle facultative

### Instructions :

- Faites cuire le riz blanc à la vapeur.
- Ensuite, découpez le bœuf en petites lamelles.
- Dans une poêle ou un wok, faites revenir le bœuf avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre, ou même piment pendant 5 à 10 min.
- Durant ce temps, mélangez le lait de coco et 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge jusqu'à obtenir une couleur unie.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer la dose de curry rouge en fonction de votre goût : plus il y a de curry rouge, plus la sauce est forte!
- Lorsque le bœuf est cuit, versez la sauce dans la poêle, et faites revenir pendant 10 min.
- Vous pouvez ajouter des poivrons découpés en lamelles et des fines tranches de citronnelle pour agrémenter. Servir avec le riz et beaucoup de sauce.

## Poulet Curry Rouge ou/et Vert



### Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

### Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois

### Ingrédients :

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 blancs de poulet
- 250 ml de lait de coco
- pâte de curry rouge et vert
- 1 échalote
- riz thaïlandais (jasmin rice) pour 4 personnes

### Instructions :

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée où vous ferez cuire le riz.
- Émincez et faites revenir l'oignon et l'échalote dans le filet d'huile d'olive à feu doux durant 1 mn.
- Coupez entre-temps les blancs de poulet en cubes de +/- 2 cm d'épaisseur que vous rajouterez dans la poêle. Salez et poivrez.
- Faites revenir durant 3 mn les blancs de poulet à feu moyen.
- Rajoutez une cuillère à café de pâte de curry rouge et/ou de curry vert au poulet.
- Laissez cuire le mélange durant 30 secondes.
- Rajoutez ensuite le lait de coco et laissez réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
- Servez avec le riz et dégustez...

## Curry Massaman

### Informations:

- Temps de préparation : 8 min
- Temps de cuisson : 12 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



### Ustensiles :

- 1 wok
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine

### Ingrédients :

- Poulet 100 g
- Lait de coco 0.5 bol(s)
- 5 Pommes de terre cuites
- Nuoc môm 1.5 c. à café
- Pâte de curry Massaman 0.5 c. à soupe
- Sucre blanc 0.5 c. à café

### Instructions :

- Faire chauffer 2 cuillères à soupe de lait de coco dans le wok à feu doux jusqu'à ce que l'huile apparaisse sur la surface.
- Ajoutez la pâte de curry et remuez pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
- Ajouter le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il devienne blanc, puis le lait de coco et porter à ébullition.
- Ajouter les légumes, le sucre, la sauce de poisson.
- Laissez bouillir jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

Il ne vous reste plus qu'à le servir avec du riz blanc ou avec des rôtis (petites crêpes).

## Pad Thai

## Informations:

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 10 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 presse-ail
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine
- 1 wok
- 1 cuillère en bois

## Ingrédients :

- 4 carottes
- 4 portions de pâtes
- 4 œufs
- 2 morceaux de poulet
- soja frais
- cacahuètes
- ciboule (feuille d'ail)
- sauce thaï

## Instructions :

- Disposez les pâtes, les carottes et le poulet dans de l'eau bouillante non salée et faites cuire le tout pendant 1 minute.
- Dans une poêle, à feu vif, faites chauffer de l'huile de tournesol, y casser les œufs, et brouillez-les jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Après avoir égoutté les pâtes, les carottes et le poulet, versez vos ingrédients dans votre poêle chaude avec les œufs. Faites sauter le tout à feu moyen pendant 1 minute.
- Ajoutez la sauce thaï et faites sauter jusqu'à absorption de la sauce.
- Ajoutez les feuilles d'ail et le soja frais, faites sauter environ 1 minute.
- Servez dans une assiette, et parsemez de cacahuètes.

## Curry Jaune aux Crevettes

## Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 40 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 wok / poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois

## Ingrédients :

- huile de sésame ou huile thaï aux piments
- sel et poivre
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de curry jaune
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 tomates fermes et 1 brocoli
- 2 oignons jaunes et 4 gousses d'ail
- 30 crevettes
- 3 feuilles de lime et 1 citronnelle
- 1 cuillère à soupe de poisson (nuôc mam ou autre)
- 1 petit piment rouge
- 1 l de lait de coco
- lime (jus de citron)

## Instructions :

- Blanchir le brocoli 10 min dans de l'eau bouillante salée.
- Détailler les tomates en dés après les avoir évidées.
- Faire revenir dans un wok les oignons et l'ail émincés avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient blondis, puis ajouter les crevettes et laisser revenir environ 10 mn en remuant.
- Ajouter le curcuma, le curry, les feuilles de lime ciselées, la citronnelle finement hachée, la sauce de poisson, le piment épépiné et haché, éventuellement le jus de lime, couvrir avec le lait de coco et laisser mijoter 10 min à feu doux.
- Ajouter le brocoli en bouquets, laisser encore deux à trois min, ajouter la coriandre finement ciselée et les dés de tomate.
- Servir bien chaud avec du riz.

## Brochettes de poulet au Satay



## Informations:

- Temps de préparation : 2h30 ( marinade 2h)
- Temps de cuisson : 15 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

## Ustensiles :

- pic à brochettes
- 1 casserole
- 1 bol
- 1 couteau
- 1 planche à découper

## Ingrédients :

- 800g de poulet
- 10 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de graines de coriandre moulues
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de poivre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de curry
- 1 galanga
- 1 cuillère à soupe de citronnelle hachée
- 1 cuillère à soupe de sel
- 5 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe de Sauce Satay

## Instructions :

- Couper le poulet en gros dés puis réserver.
- Couper en deux le concombre puis émincer les.
- Laver, couper en deux le galanga, puis couper une moitié du galanga en lamelles. Réserver 4 de côté.
- Peler, couper en deux, retirer le germe puis émincer les gousses d'ail finement.
- Dans un bol, mélanger les graines de coriandre, les clous de girofle, 1 cuillère à café de curry, 1 cuillère à café de curcuma, les 4 lamelles de galanga, la citronnelle hachée, 1 cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à café de poivre et l'ail.
- Mélanger le tout.
- Verser 10cl de lait de coco, ajouter le sucre et l'huile végétale puis mélanger à nouveau. Ajouter les dés de poulets et laisser mariner le tout pendant 2h au réfrigérateur.
- Enfiler les morceaux de viande sur les brochettes et réserver de côté la marinade.
- Faire chauffer le four à 220°C, placer les brochettes sur le grill puis les faire cuire de chaque côté pendant 5 minutes.
- Dans une casserole, verser la marinade et porter à ébullition pendant 5 minutes afin d'obtenir une sauce.
- Une fois que les brochettes sont cuites, les servir avec la sauce Satay et les tranches de concombre.

## Pad Kra Pao



## Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

## Ustensiles :

- 1 wok
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine
- 1 poêle
- 1 cuillère en bois

## Ingédients :

- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 7 gousses d'ail écrasées
- petits piments verts coupés en deux dans la longueur (quantité selon vos goûts)
- 500 g de porc coupé très finement, presque haché
- 4 œufs
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe de sauce d'huître
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 ½ cuillère à café de sauce de poisson
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 belles poignées de feuilles de basilic sacré (krapao) ou à défaut basilic thaï (plus épicés que notre basilic à nous)

## Instructions :

- Faites cuire du riz pour 4 personnes.
- Pour préparer le porc, faites chauffer de l'huile dans un wok à feu vif. Ajoutez l'ail et les piments et laissez-les colorer tout en remuant, puis ajoutez la viande de porc.
- Cuisez 5 minutes en remuant régulièrement. Baissez le feu et couvrez pour maintenir au chaud.
- Pendant ce temps, préparez les œufs façon œuf au plat. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Cassez-y les œufs et faites-les cuire jusqu'à ce que les jaunes soient pris, puis salez et poivrez.
- Reprenez la préparation du porc. Enlevez le couvercle du wok. Assaisonnez avec la sauce d'huître, la sauce soja et la sauce de poisson. Puis ajoutez le sucre et les feuilles de basilic.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les feuilles de basilic se ramollissent.
- Reste plus qu'à servir. Disposez du riz dans chaque assiette puis mettez le porc et enfin disposez l'œuf sur le dessus.